

Shakshuka (Oeufs pochés en sauce tomate) / Shakshuka (Poached Eggs in Tomato Sauce)



Le shakshuka est un plat facile à préparer et versatile pour être consommé à tout moment de la journée. Cette recette est parfaite pour un soir de semaine occupé ou un brunch de week-end. Les œufs sont une excellente source de protéines pour vous permettre de rester rassasié. Dégustez avec du pain pour tremper.

Shakshuka is an easy meal that is versatile enough to be eaten at any time of the day. This recipe is perfect for a busy weeknight or weekend brunch. The eggs are an excellent source of protein to ensure you are kept full. Enjoy with some bread for dipping.

CONTIENT: Oeuf, Blé, Lait, Sulfites

CONTAINS: Egg, Wheat, Milk, Sulfites

Préparation : 15 minutes + 30 minutes cuisson temp / *15 minutes + 30 minutes cooking time*

Portion individuel / individual serving : 1/4 de la recette / *1/4 of the recipe*

Portions par recette / servings per recipe : 3-4

| INGRÉDIENTS / INGREDIENTS | QUANTITÉ / AMOUNT |
|---|------------------------------------|
| Oignon, haché finement / <i>Onion, finely chopped</i> | 1 oignon / <i>onion</i> |
| Huile d'olive / <i>Olive Oil</i> | 3 c. à soupe / <i>Tbsp (45 mL)</i> |
| Ail, hachées finement / <i>Garlic, finely chopped</i> | 3 gousses / <i>cloves</i> |
| Paprika doux / <i>Sweet paprika</i> | 1 c. à thé / <i>Tsp (5 mL)</i> |
| Curcuma moulu / <i>Ground turmeric</i> | 1 c. à thé / <i>Tsp (5 mL)</i> |
| Cumin moulu / <i>Ground cumin</i> | 1/2 c. à thé / <i>Tsp (2.5 mL)</i> |
| Flocons de piment fort broyés / <i>Crushed red pepper flakes</i> | 1/4 c. à thé / <i>Tsp (1 mL)</i> |
| Bouillon de poulet/légumes, faible en sodium / <i>Chicken/vegetable broth, low sodium</i> | 3/4 tasse / <i>cup (180 mL)</i> |
| Tomates en dés, faible en sodium / <i>Diced tomatoes, low sodium</i> | 1 boîte / <i>can (796 mL)</i> |
| Oeufs / <i>Eggs</i> | 4-6 |
| Fromage feta émietté / <i>Crumbled feta cheese</i> | 1/2 tasse / <i>cup (125 mL)</i> |
| Persil plat ciselé (facultatif) / <i>Chopped parsley (optional)</i> | 2 c. à soupe / <i>Tbsp (30 mL)</i> |
| Croûtons de pain baguette grillés et frottés à l'ail / <i>Toasted baguette rubbed with garlic</i> | 4 croûtons / <i>slices</i> |
| Sel et poivre / <i>Salt and pepper</i> | Goûter / <i>To taste</i> |

PRÉPARATION

1. Dans une grande poêle, attendrir l'oignon dans l'huile. Ajouter l'ail, les épices et cuire 1 minute.
2. Déglacer avec le bouillon de poulet. Ajouter les tomates et porter à ébullition. Saler et poivrer. Laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.
3. À l'aide d'une cuillère, creuser quatre ou six puits dans la sauce tomate. Y casser les oeufs et parsemer de fromage. Couvrir et laisser mijoter doucement de 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que le blanc des oeufs soit cuit.
4. Parsemer de persil. Servir avec les croûtons.

PREPARATION:

1. In a large skillet, soften the onion in the oil. Add the garlic and spices and cook for 1 minute.
2. Deglaze with the chicken broth. Add the tomatoes and bring to a boil. Season with salt and pepper. Simmer for about 20 minutes or until the sauce thickens.
3. With a ladle, shape four or six wells in the tomato sauce. Break an egg in each well and sprinkle with the cheese. Cover and simmer gently for 5 to 6 minutes or until the egg white is cooked.
4. Sprinkle with the parsley. Serve with toasted bread.

Bon Appétit!

| Nutrition Facts | |
|---|-----------------------------------|
| Valeur nutritive | |
| Per 1/4 of the recipe (387 g) | |
| 1/3 de la recette (387 g) | |
| Calories 330 | % Daily Value* |
| Fat / Lipides 22 g | % valeur quotidienne* 29 % |
| Saturated / saturés 7 g | 36 % |
| + Trans / trans 0.2 g | |
| Carbohydrate / Glucides 18 g | |
| Fibre / Fibres 3 g | 11 % |
| Sugars / Sucres 7 g | 7 % |
| Protein / Protéines 16 g | |
| Cholesterol / Cholestérol 295 mg | 98 % |
| Sodium 480 mg | 21 % |
| Potassium 250 mg | 5 % |
| Calcium 300 mg | 23 % |
| Iron / Fer 4.5 mg | 25 % |
| Vitamin A / Vitamine A 400 µg | 44 % |
| Vitamin C / Vitamine C 11 mg | 12 % |
| Magnesium / Magnésium 20 mg | 5 % |
| *5% or less is a little 15% or more is a lot | |
| *5% ou moins c'est peu 15% ou plus c'est beaucoup | |